

## เหตุผลประกอบในการกำหนดมาตรการ และประเด็นความรู้

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ถือเป็นเป้าหมายหลักของนานาประเทศในการลดภาวะการป่วยตาย และพิการจากโรคในกลุ่ม NCDs ให้กับประชากร เนื่องจากเป็นที่ทราบกันดีว่าการขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะเป็นสาเหตุสำคัญที่รัฐต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาทางสุขภาพประชากรของประเทศในอนาคต ในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนาส่วนใหญ่จะเริ่มให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รวมทั้งส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ในขณะที่ประเทศที่พัฒนาแล้วจะส่งเสริมให้ประชากรในประเทศมีวิถีชีวิตสุขภาวะ หรือ Active Living Lifestyle ด้วยการพัฒนาสิ่งแวดล้อมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ (Built Environments) กระตุ้นให้ประชาชนสัญจรด้วยการเดินและปั่นจักรยานมากขึ้น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีความจำเป็นต่อนานาประเทศทั้งสิ้น แม้จะเริ่มต้นส่งเสริมหรือสนับสนุนด้วยแนวทางใดก็ตาม

จากข้อมูลการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลที่ผ่านมาพบว่านับตั้งแต่ปี 2555 เป็นต้นมากระทั่งช่วงก่อนสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 สถานการณ์ภาพรวมด้านการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทยเป็นไปในเชิงบวก โดยระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 66.3 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 74.6 ในปี 2562 หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 8.3 คิดเป็นอัตราเพิ่มเฉลี่ยที่ร้อยละ 1.04 ต่อปี ทั้งนี้ในปี 2558 เป็นปีที่มีอัตราเพิ่มสูงที่สุด (ร้อยละ 3.4) ขณะที่ในปีถัดมา (พ.ศ. 2559) เป็นปีที่มีอัตราเพิ่มต่ำที่สุด (ร้อยละ -0.8) และในปี 2563 ที่ผ่านมา ทั่วโลกและประเทศไทยประสบปัญหาสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งองค์การอนามัยโลกถือเป็นภาวะการระบาดใหญ่ (Pandemic) ที่ส่งผลกระทบต่อภาคการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในทุก ๆ ด้าน รวมถึงสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรทั่วโลกในภาพรวมมีแนวโน้มลดลง โดยประเทศไทยพบว่าประชากรวัยทำงานมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอลดลง โดยพบว่าลดลงมาอยู่ที่ร้อยละ 54.7 หรือลดลงร้อยละ 19.9 เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงปี 2562 จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อาจเป็นผลมาจากปัจจัยร่วมหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติตามมาตรการ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” เพื่อควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ส่งผลกระทบต่อดำเนินชีวิตประจำวัน การปรับเปลี่ยนรูปแบบ เวลา และวิธีการทำงาน รวมถึงการงดใช้พื้นที่สวนสาธารณะหรือพื้นที่ออกกำลังกายสาธารณะ ทั้งหมดนี้ส่งผลต่อโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลง ในขณะที่เดียวกันปัจจัยด้านความกังวลใจ ความเครียด และสุขภาพจิตที่มีต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชาชนไม่ได้ออกกำลังกายเหมือนในช่วงปกติ

จากข้อมูลดังกล่าวของกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักในการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย จึงได้กำหนดมาตรการการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ง่าย ทุกที่ ทุกเวลา ทั้งในและนอกสถานที่ภายใต้การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ (New normal) ดังนี้

มาตรการระดับกรม	มาตรการระดับพื้นที่	กิจกรรมสำคัญ
- การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย	- ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายภายใต้การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ (New normal)	- การขับเคลื่อนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายโดยใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์ม
- การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	- การขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย	- การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- บูรณาการภาคีเครือข่าย	- การขับเคลื่อนมหกรรม “ก้าวท้าใจ Season 3” ในพื้นที่	- การขับเคลื่อนมหกรรม “ก้าวท้าใจ Season 3”
- การพัฒนาองค์ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	- พัฒนาองค์ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	- การพัฒนาองค์ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพออนไลน์